

# INHALT

**VORWORT: ALLES VORWÄRTS! – LOS!** . . . . . 8

**1. GRUNDLAGEN FÜR KÖRPER UND GEIST** . . . . . 11

*Weil Rudern bequem ist – Weil Rudern gesund ist und alle Muskel bewegt werden, auch die Lachmuskeln – Weil Rudern die Koordination und Konzentration fördert – Weil Rudern lernen keine Altersfrage ist – Weil Bodybuilder sich beim Rudern »weiterbauen« können – Weil Rudern jung hält – Weil Rudern zwei Seiten hat – Weil man beim Rudern auch rückwärts vorankommt – Weil Rudern nicht gleich Rudern ist – Weil man beim Rudern mindestens bis neun zählen kann – Weil man zum Rudern keine teure Ausrüstung braucht – Weil Rudern in Vereinen betrieben wird*

**2. HISTORIE UND ORGANISATION** . . . . . 37

*Weil schon für die Errichtung von Stonehenge »gerudert« wurde – Weil Rudern eine über 6000-jährige Geschichte hat – Weil Rudern früher ein Beruf, heute ein Amateursport ist – Weil Rudern die älteste organisierte Sportart ist – Weil Rudern inzwischen ein weltumspannender Sport ist – Weil Rudern klare Regeln hat – Weil es beim Rudern auch Schiris gibt – Weil Rudern eine eigene Sprache hat*

**3. RUDERN BEI OLYMPIA** . . . . . 59

*Weil Rudern eine große olympische Vergangenheit hat – Weil beim Rudern 144 Olympiamedaillen vergeben werden – Weil Ruderstrecken bei Olympia immer eine eigene Geschichte haben – Weil Rudern große Duelle bei Olympia hervorgebracht hat – Weil Deutschland über 50 Jahre auf Olympia-Gold im Einer warten musste – Weil Peter-Michael Kolbe auch ohne Olympia-Gold ein ganz Großer ist – Weil Rudern den Deutschland-Achter hat – Weil die Ruderer der ehemaligen DDR in ihrer Zeit Maßstäbe setzten – Weil Ruderrennen bei Olympia Sportgeschichte schreiben können – Weil Rudern bei Olympia auch Überraschungen pro-*

*duziert – Weil zwischen der ersten und letzten Olympia-Medaille auch mal 20 Jahre liegen können*

#### **4. DIE RUDERN, DIE BRITEN! . . . . . 97**

*Weil Rudern in Großbritannien einen ganz besonderen Status hat – Weil Rudern Studierende heiß auf England macht – Weil die Geschichte des »Boat Race« einmalig ist – Weil der Mond die Startzeit von Ruderrennen bestimmt – Weil auf der Themse das wohl größte Achterrennen der Welt stattfindet – Weil Rudern auf der Insel ein eigenes Museum hat – Weil Rudern auch in den Adelsstand erheben kann*

#### **5. PERSÖNLICHKEITEN . . . . . 119**

*Weil Rudern und Adel sich nicht ausschließen – Weil viele Prominente Ruderer waren oder sind – Weil Mannschaften zur Legende werden können – Weil man mit einem Ruderboot auch den Atlantik überqueren kann – Weil Rudern einen Thomas Keller hatte – Weil auch ein Manager mit Weltruf beim Rudern nur einer unter vielen ist – Weil es ohne Ruderer Facebook vielleicht nicht geben würde – Weil Rudern Stars ohne Allüren hat – Weil Rudern viele große Trainer hatte und hat*

#### **6. RUDERN IN DEUTSCHLAND . . . . . 143**

*Weil alles in Hamburg begann – Weil Rudern den Sport in Deutschland organisierte – Weil Rudern das Elitäre abgelegt hat, fast zumindest – Weil Rudern einen »Ruder-Club Deutschland« hat – Weil Rudern eine eigene Akademie hat – Weil man im Rudern zum »Master« werden kann – Weil Rudern für jeden etwas bietet – Weil Ruderer richtig feiern können – Weil Rudern ein Familiensport ist – Weil Rudern eigene Bootshäuser hat – Weil deutsche Ruderbootwerften Top-Produkte liefern – Weil sich Rudern keine technischen Grenzen setzt – Weil man beim Rudern nicht immer auf demselben Sportplatz steht – Weil Rudern schon lange vor 1989 die Mauer fallen ließ – Weil Rudern in Deutschland so vielfältig ist*

**7. LERNEFFEKTE . . . . . 175**

*Weil Rudern so ein bisschen erwachsen macht – Weil Rudern lehrt, früh Verantwortung zu übernehmen – Weil Rudern handwerklich geschickt macht – Weil die Ausbildung in einem Ruderverein vielseitig sein kann – Weil man schnell in einer fremden Mannschaft integriert ist – Weil Rudern Türen zu US-Universitäten öffnet*

**8. PERSÖNLICHE ERINNERUNGEN . . . . . 187**

*Weil Rudern zusätzliche Ferientage bringen kann – Weil Rudern den Direx zum Freund macht – Weil Rudern auch ohne Boot zum Gruppenerlebnis werden kann – Weil man durch Rudern die Welt kennenlernen kann – Weil Rudern zur Verständigung beitragen kann – Weil beim Rudern Bierdeckel ein Zahlungsmittel sind – Weil Bootsnamen auch mal kurios entstehen – Weil man durch das Rudern fast unmögliche Dinge erreichen kann – Weil Rudern den Grenzübertritt beschleunigen kann*

**9. NICHT NUR AUF DEM WASSER . . . . . 213**

*Weil man auch auf dem Trockenen rudern kann – Weil Ruder-Ergometer individuelle Leistungen vergleichbar machen – Weil man Rudern auch im eigenen Haus betreiben kann – Weil man sich von zu Hause aus mit der ganzen Welt messen kann – Weil Ergo-Rudern in der Gruppe noch mehr Spaß macht – Weil Rudern in der Halle ein großer Event sein kann*

**10. NATUR UND GEWÄSSER OHNE GRENZEN . . . . . 225**

*Weil Rudern ein Ganzjahressport ist – Weil Ruderer die Natur schützen – Weil Regattastrecken die Landschaft positiv verändern können – Weil eine viel befahrene Seefahrtstraße zur Regattastrecke wird – Weil es auch beim Rudern den »Marathon« gibt – Weil ein Rudertag nach 100 km noch nicht enden muss – Weil hohe Wellen keine Gefahr, sondern Herausforderung sind*

## **11. MEDIEN UND SOZIALES . . . . . 243**

*Weil Rudern mitreißende Fernsehkommentare beschert – Weil Rudern Konkurrenzdenken abbauen kann – Weil Rudern und Snooker sich verstehen – Weil es auch beim Rudern das »Tor von Madrid« gab – Weil Rudern auch zu Romanen und Filmen animiert – Weil Rudern in der Kunst eine große Rolle spielt – Weil Ruderer auch in Notlagen Solidarität beweisen – Weil Ruderer sich gegenseitig helfen, auch als Konkurrenten – Weil Rudern sich für Menschen mit Krebserkrankung einsetzt*

## **12. RUDERN, MEHR ALS NUR MEDAILLEN-SAMMELN . . . . . 263**

*Weil Rudern vor allem Breitensport ist – Weil man beim Wanderrudern eine andere Perspektive kennenlernt – Weil es auch beim Wanderrudern Preise gibt – Weil große Ströme einen besonderen Reiz haben – Weil Me-nükkarte und Hotelkomfort manche Tour prägen – Weil die Lahn einer der schönsten Flüsse ist – Weil die Mosel besonders im Herbst Ruderer anzieht – Weil Wanderrudern international ist*

## **13. UND SONST NOCH . . . . . 279**

*Weil Rudern einen Beitrag zur Wissenschaft leistet – Weil Rudern ein attraktiver Sport für Frauen ist – Weil beim Rudern Familien gegründet werden – Weil in diesem Buch 111 Gründe, aber noch längst nicht alle genannt sind*